

生徒のみなさん、保護者のみなさんへ

スクールカウンセラーの浅田です

今年も春がやってきて、花々がきれいに咲きましたね。新学期は期待や不安が入り混じるころ、いろいろな思いがみなさんの中にもあるのではないのでしょうか。

スクールカウンセラーの浅田です。一年間、どうぞよろしくお願いします。
「カウンセリング」は、特別な悩みや問題ばかりを相談するところではありません。
ちょっと困った、話したいというときなどにも気軽に相談室をのぞいてください。

例えば、こんなときに相談室を使ってください。

心や気持ちについて
気持ちが落ち込む
コミュニケーションが苦手
少一人になりたい

対人関係について
友達ができない
友達とうまくいかない
家族がわかってくれない

スクールカウンセラーが できること

- ・気持ちや悩みを聴いて一緒に整理する
- ・解決や工夫の方法を話し合う

*もしそうしていい場合は

- ・先生たちと話し合う
- ・家族と話し合う

身体、健康について
眠れない
食欲がない
身体のことが気になる

学習・進路について
勉強が進まない
将来が不安
部活がうまくいかな

相談室開室時間 毎週火曜日 10時～18時

*昼休み、放課後なども相談室を開放しています。

*相談の予約をしたい場合は、カウンセラー浅田に直接声をかけるか、担任の先生などに希望の時間を伝えてください。

♪気軽に声をかけてください

ちょっと話をしたい、相談したいなど、どんなことでも気軽に声をかけてください。静かな部屋でしばらく時間を過ごしたいというようなことでも かまいません。
相談室には、将棋盤などのゲーム、絵具、紙粘土などもあるので、ちょっと気分を変えたい、のんびりなにかを創りたいときなどにもどうぞ。

